

# 12月 給食だより



令和7年11月28日

西東京市立上向台小学校



いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが億劫になりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、石けんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとって抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。

## 風邪予防に とりたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる

たんぱく質



肉類  
魚介類

卵



大豆・大豆製品



牛乳・乳製品  
ヨーグルト

強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA



にんじん  
ほうれん草

ビタミンC



ブロッコリー  
キウイフルーツ

ビタミンE



かぼちゃ  
サラダ油

## ◆今月の献立から◆

### 4日（木） 野菜たっぷり市内共通献立 「きやべすき丼」

豆腐、白滝、人参、ねぎ、小松菜、豚肉にキャベツをたっぷり加えて、すき焼き風のタレで煮込み、ごはんの上に盛り付けた丼ぶりです。

### 5日（金） 冬野菜のカレーライス

冬に旬を迎える野菜は、寒い時期に甘みが増して美味しいになります。大根、ブロッコリー、カリフラワーを使ったカレーを作ります。

### 9日（火） 岩手県の料理 「ひつつみ汁」

薄くのばした小麦粉の生地を手でちぎって煮ることから、手でちぎるの方言である「ひつつまむ」から転じて「ひつつみ」になったとされています。

### 16日（火） 山形県の料理 「芋煮」

芋煮は、里芋の収穫期の秋から冬によく食べられている料理です。また芋煮会は、河川敷などの野外にグループで集まり、里芋を使った鍋料理などを作り食べることを言います。

### 19日（金） 世界の料理 ブラジル

フェイジョアーダは、豆と肉類を煮込んだブラジル料理です。ポンデケージョは、もちもち食感のチーズパンで、本場ブラジルではタピオカでん粉を使いますが、給食では白玉粉を使います。

### 22日（月） 山梨県北杜市の料理「ほうとう」&冬至の献立

西東京市の友好都市である山梨県北杜市の料理である「ほうとう」は、小麦粉を練った平打ち麺に、芋類、きのこ、野菜、肉などの具材を加えて、みそ仕立ての汁で煮込んだ料理です。また、22日は冬至です。冬至に食べると運気が良くなると言われている「ん」のつく、南瓜（なんきん）、にんじん、うどん、みかんを提供します。



冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう！



### 野菜たっぷり市内共通献立

#### 「きやべすき丼」

今年も、野菜を食べることを子どもたちに意識してもらうため、11月～12月に市内の保育園や小学校・中学校で地場産野菜を使用した共通献立を実施することになりました。市を代表する野菜「キャベツ」を使った、きやべすき丼です。



### 今月の地場農産物

【田倉農園】 大根・白菜・キャベツ

◆ 3学期の給食開始は、1月9日(金)です。